



Vörlin Minna Maria

Liikunta lapsen kehityksen tukena

Kandidaatin tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Erityispedagogiikka
24.3.2019

Lasten fyysisen aktiivisuuden tiedetään olevan normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen edellytys. Lisäksi se antaa kasvattajalle luontevan mahdollisuuden tukea lapsen psyykkistä kehitystä. Fyysisen aktiivisuuden tunnetaan edistävän myös lasten kognitiivisia toimintoja, motorisia taitoja ja vertaisryhmässä toteutetut liikunnalliset pelit ja leikit opettavat lapselle tärkeitä sosioemotionaalisia taitoja. Kokonaisvaltaisen kehityksen tukemisen lisäksi fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myös terveyteen ja hyvinvointiin.

Kandidaattitutkielmani tavoitteena on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keinoin vastata kahteen tutkimuskysymykseen: millä tavoin liikunta vaikuttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen ja miten voidaan tukea liikunnallisen elämäntavan muodostumista? Lapsen kasvu ja kehitys on tässä tutkielmassa jaettu Sääkslahtea mukaillen fyysiseen, motoriseen, kognitiiviseen, psyykkiseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. Liikunnallista elämäntapaa tarkastellaan niin lapsen, lähimpien kasvattajien kuin koko ympäröivän yhteiskunnankin viitekehyksestä.

Jaakkolan, Liukkosen ja Sääkslahden määritelmän mukaan liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan avulla ja pyrkiä luomaan lapselle edellytyksiä omaksua liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. Liikunnallinen elämäntapa muodostuu vähitellen monipuolisen liikunnan avulla kehittyvien liikuntataitojen, myönteisten liikuntakokemusten, pätevyyden tunteen vahvistumisen ja ympäristötekijöiden vaikutuksesta.

Lasten on osoitettu olevan fyysisesti aktiivisimpia silloin, kun heillä on mahdollisuus vapaa-seen, omaehtoiseen leikkiin vertaisryhmässään, mutta myös tavoitteellisen liikuntakasvatuksen järjestäminen on tärkeää kaikkien lasten osallisuuden ja liikuntataitojen kehittymisen varmistamiseksi. Erityisesti motorisen kehityksen merkitys korostuu, sillä motoriset taidot ovat yhteydessä lapsen kokonaiskehitykseen ja siten erittäin tärkeä osa uusien taitojen oppimisprosessia. Fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot kehittyvät yhteisvaikutuksessa toisiinsa ja motoriset taidot ovat erittäin tärkeässä roolissa myös liikunnallisen elämäntavan synnyssä.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, liikunta, liikuntakasvatus, kokonaisvaltainen kehitys, liikunnallinen elämäntapa

Sisällysluettelo

1 Johdanto.....	4
2 Tutkimuskysymykset ja tutkimusmenetelmä	5
3 Keskeiset käsitteet	6
4 Liikunnan vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen.....	8
4.1 Fyysinen kasvu ja kehitys.....	8
4.1.1 Hermosto ja aistitoiminnot	8
4.1.2 Hengitys- ja verenkiertoelimistö.....	8
4.2 Motorinen kehitys	9
4.3 Kognitiivinen kehitys	10
4.4 Psyykkinen kehitys.....	11
4.5 Sosioemotionaalinen kehitys	12
4.6 Liikuntakasvatus ja lapsen kokonaisvaltainen kehitys	14
4.6.1 Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet ja suositukset	16
4.6.2 Liikunta oppiaineena	18
5 Liikunnallisen elämäntavan muodostumisen tukeminen	20
5.1 Lapsen liikuntamotiivit.....	20
5.2 Liikuntakasvatus	21
5.3 Omaehtoisen leikin ja liikunnan merkitys	23
5.4 Ympäristön merkitys	24
6 Johtopäätökset.....	26
6.1 Liikunta lapsen kehityksen tukena	26
6.2 Tutkielman luotettavuus	30
7 Pohdinta	31
Lähteet	33

1 Johdanto

Motoriikan ja oppimisen väliset yhteydet tunnustetaan ja tiedostetaan laajalti ja motoristen taitojen harjaannuttamista käytetään tehokkaasti ja monipuolisesti hyödyksi oppimisen haasteita kuntoutettaessa. Tutkimustietoa erillisestä soveltavasta liikunnasta erityisryhmille ja sen merkityksestä tämän kohderyhmän kokonaisvaltaisen kehityksen tukijana löytyy myös runsaasti. Oman urheilutaustani, liikunnanohjaajan opintojeni sekä lasten liikunnasta saamieni kokemusten myötä olen kuitenkin alkanut pohtia liikunnan mahdollisuuksia laajemmasta näkökulmasta: mihin kaikkeen liikunnan avulla voidaan – lapsen lähtökohdista riippumatta - vaikuttaa ja millä keinoin pysyvän liikunnallisen elämäntavan muodostumista sekä positiivista suhdetta liikuntaan tuetaan? Säännöllisellä liikunnalla on kiistatta useita yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevia vaikutuksia ja myös suuri yhteiskunnallinen merkitys ylipainoisen ja passivoituneen väestön osuuden lisääntyessä huolestuttavaa vauhtia.

Tavoitteenani on kehityksen eri osa-alueiden ja liikunnan suhteen määrittelyn lisäksi etsiä tietoa, millä tavoin ja millaisella liikunnalla on onnistuneesti ja tuloksellisesti vaikutettu lasten omaehtoisen fyysisen aktiivisuuden määrään ja siten tuettu liikunnallisen elämäntavan muodostumista. Oman näkemykseni mukaan perinteinen ohjattu liikunta erityisesti koulussa tukee enemmän jakautumista kuin ryhmäytymistä, mittaa suoritusta ja tuloksia enemmän kuin onnistumisia, kokemuksia ja yrittämistä, kannustaa kilpailuun ja vastakkain asetteluun enemmän kuin osallistumiseen ja yhteistyöhön. Toiminta on mielestäni liian strukturoitua ja suppeaa, jotta se tarjoaisi riittävästi mahdollisuuksia positiivisiin liikuntakokemuksiin jokaisen omista lähtökohdista käsin ja kannustaisi siten lasta omaehtoiseen liikuntaan ja löytämään oman tapansa liikkua. Liikunnan tärkeys tiedostetaan ja liikunnan määrää kouluissa on lisätty, mutta onko kiinnitetty huomiota liikunnan sisältöihin ja opetusmenetelmiin siten, että se tukisi juuri niiden lasten osallistumista, onnistumisia ja siten hyvinvoinnin lisääntymistä, jotka sitä eniten tarvitsevat?

2 Tutkimuskysymykset ja tutkimusmenetelmä

Tässä kandidaatintutkielmassa tavoitteena on vastata kahteen tutkimuskysymykseen. Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tutkin liikunnan vaikutusta lapsen kasvuun ja kehitykseen ja toisessa mahdollisuuksia tukea liikunnallisen elämäntavan muodostumista. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millä tavoin liikunta vaikuttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen?

2. Miten voidaan tukea liikunnallisen elämäntavan muodostumista?

Tässä tutkimuksessa tutkimusmenetelmänä on kirjallisuuskatsaus. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 121) määrittelevät kirjallisuuskatsauksen tutkimuksen teoreettis-käsitteelliseksi perustaksi. Näin ollen se keskittyy tutkimuksen kannalta oleelliseen kirjallisuuteen ja sen tarkoituksena on näyttää, mistä näkökulmista ja miten aihetta on tutkittu. Tämä tutkimustieto on eriteltävä, tulkittava ja arvioitava huolellisesti ja lopulliseen katsaukseen on seulottava mukaan vain asianmukainen, tutkimusaiheeseen suoraan liittyvä kirjallisuus. Lähteiksi valittua tutkimustietoa luetaan, arvioidaan ja selostetaan kriittisesti, lähteitä toisiinsa ja omiin tavoitteisiinsa suhteuttaen ja niihin viitattaessa tulee noudattaa tieteellisen kirjoittamisen viittauskäytäntöä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, 258-260.) Tutkimusongelmien ymmärtämisen kannalta keskeiset käsitteet on tärkeää esitellä ja määritellä sekä tarvittaessa rajata (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, 260).

Salminen (2011, 1) tiivistää kirjallisuuskatsauksen metodiksi, jossa tutkitaan tehtyä tutkimusta ja kootaan siten tutkimuksien tuloksia, jotka ovat perustana uusille tutkimustuloksille. Salmisen (2011, 6) mukaan kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi yleisimmin käytetyistä perustyypeistä, jossa käytetyt aineistot ovat laajoja ja aineiston valintaa eivät rajaa metodiset säännöt. Sitä voidaan luonnehtia yleiskatsaukseksi ilman tiukkoja sääntöjä, jossa tutkittava ilmiö pystytään kuitenkin kuvaamaan laaja-alaisesti ja tarvittaessa voidaan luokitella tutkittavan ilmiön ominaisuuksia. Kuvaileva katsaus toimii itsenäisenä metodina, mutta se tarjoaa myös uusia tutkittavia ilmiöitä systemaattista kirjallisuuskatsausta varten. (Salminen, 2011, 6.)

3 Keskeiset käsitteet

Tässä luvussa määrittelen tutkielman keskeisimmät käsitteet, joita ovat liikunta, liikuntakasvatus ja liikunnallinen elämäntapa. Päälähteenä käsitteiden määrittelyssä olen käyttänyt Sääkslahtea (2018). Käsitteitä on täydennetty muista lähteistä löytämilläni kuvauksilla, jotta määrittely olisi mahdollisimman kattava olematta kuitenkaan ristiriitainen.

Sääkslahti (2018, 141) määrittelee **liikunnan** kaikenlaiseen liikkumiseen, liikuntaan, liikunnan harrastamiseen, mutta myös muuhun fyysiseen aktiivisuuteen liittyvänä käyttäytymisenä ja toimintana. Liikunnalla on hänen määrittelyssään kaikki samat myönteiset vaikutukset kuin fyysisellä aktiivisuudellakin, mutta lisänä liikunta tukee myös sosioemotionaalista kehitystä. Laakso (2007, 17) rajaa liikunnan suomalaiseksi käsitteeksi, jolle ei ole suoraa vastinetta muissa kielissä. Pönkköön ja Sääkslahteen (2017) viitaten Sääkslahti (2018, 17) kirjoittaa tyyppillisen mielikuvan lasten liikunnasta liittyvän vain ohjattuihin harrastuksiin kuuluvaksi toiminnaksi, mutta käsite on kuitenkin paljon monipuolisempi: lapsi liikkuu, kun hän siirtyy paikasta toiseen – tavalla tai toisella. Sääkslahti (2018, 18) jatkaa määrittelyä toteamalla liikkumisesta tulevan liikuntaa silloin, kun lapsi liikkuu omin lihasvoimin ja liikunnan olevan toimintaa, joka edellyttää lapselta eri aistien välistä yhteistyötä sekä lihas- ja hermojärjestelmän ja usein myös hengitys- ja verenkiertoelimistön lisääntyntä aktivaatiota. Tämä näkyy ulospäin motorisina taitoina, liikkumisena, leikkimisena tai liikunnan harrastamisena (Sääkslahti, 2018, 18).

Liikuntakasvatus määritellään yleisesti toiminnaksi, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta (Sääkslahti, 2018, 153). Tähän käsitteeseen liittyy läheisesti liikunnan didaktiikka, jolla tarkoitetaan sellaisia kasvattajan toimia, joilla hän edistää liikuntakasvatuksen tavoitteita (Sääkslahti, 2018, 171). Pulli ja Holttinen (2001, 6) kuten myös Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti (2017, 14–15) erottelevat liikuntakasvatuksen sisällä liikunnan avulla kasvattamisen ja liikuntaan kasvattamisen: liikunnan avulla kasvattamisessa liikuntakasvatus on väline ihmisenä kasvamisessa ja se tukee kokonaisvaltaisen kehityksen kaikkia puolia, kun taas liikuntaan kasvattaminen tarkoittaa monipuoliseen liikkumiseen, hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja liikunnan harrastamiseen tarvittavien taitojen, tietojen ja asenteiden kartuttamista monipuolisten liikuntakokemusten avulla erilaisissa toimintaympäristöissä. Liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan heidän mukaansa liikuntamotivaation edistämistä luomalla sellaisia liikuntaympäristöjä ja –tilanteita, joissa osallistuvat saavat myönteisiä kokemuksia sekä sellaisia tietoja ja taitoja, jotka edistävät omaehtoista liikkumista ja luovat pohjaa elinikäiselle

fyysiselle aktiivisuudelle. Jaakkolan, Liukkosen ja Sääkslahden (2017, 15) mukaan liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan avulla ja pyrkiä luomaan lapselle edellytyksiä omaksua liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa.

Liikuntaan kasvattaminen rakentaa pohjaa elinikäiselle fyysiselle aktiivisuudelle (Jaakkola ym., 2017, 15). Tämä **liikunnallinen elämäntapa** näkyy Sääkslahden (2018, 142) mukaan siinä, että omavalintaisissa tilanteissa valitaan useimmiten fyysisesti aktiivinen tapa toimia ja kiinnostutaan lisähaasteista. Jo varhaisina vuosina saaduilla liikuntakokemuksilla on todettu olevan suuri merkitys liikunnallisen elämäntavan rakentumiseen (Sääkslahti ym., 2013).

4 Liikunnan vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen

4.1 Fyysinen kasvu ja kehitys

Malinaan, Bouchardiin ja Bar-Oriin (2004) viitaten Sääkslahti (2018, 27) määrittelee fyysisellä kasvulla ja kehityksellä tarkoitettavan lähinnä kehon koon kasvua, mutta siihen kuuluvan myös kypsymisen eli maturaation, joka on seurausta hermoston kehittymisestä sekä hormonaalisista tekijöistä. Tämä fyysinen kasvu on osin geenien säätelemää, mutta normaaliin kasvuun ja kehitykseen tarvitaan myös riittävästi ravintoa, unta ja huolenpitoa. Liikunnan avulla lapsen kehon hallintaa ylläpidetään, parannetaan ja sopeutetaan lapsen fyysisen kasvun seurauksena tapahtuviin muutoksiin kehon koossa ja mittasuhteissa, jotka vaikuttavat lapsen liikkeisiin ja liikkumiseen (Sääkslahti, 2018, 27-29). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (Opetus- ja kulttuuriministeriö OKM, 2016a, 13) todetaan lasten fyysisen aktiivisuuden olevan normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen edellytys.

4.1.1 Hermosto ja aistitoiminnot

Hermoston tehtävänä on käsitellä ja kuljettaa eri aistien välittämää tietoa sekä kehon ulkopuolelta että sen sisältä (Sääkslahti, 2018, 32). Ayresiin (2008) viitaten Sääkslahti (2018, 32-33) määrittelee liikkumisen kannalta tärkeimmiksi tunto-, tasapaino-, lihas-jänne, näkö- ja kuuloaistit, joiden kautta lapsen tulee saada monipuolisia aistimuksia, jotta hänen hermostonsa kehittyä tiheäksi ja tehokkaasti toimivaksi. Eri aistien tuoman informaation yhdistäminen on tärkeää yleisten oppimisvalmiuksien kehittymisen kannalta ja tämä sensorisen integraation kyky muodostaakin suuren osan lapsen oppimiskyvystä (Ayres, 2015, 83). Erilaiset liikunnalliset tehtävät, pelit ja leikit kehittävät näitä valmiuksia, sillä liikkeessään lapsella on kaikki aistit aktiivisessa käytössä ja tarkoituksenmukaiset toimintareaktiot edellyttävät aistimusten integrointia (Ayres, 2015, 42-44).

4.1.2 Hengitys- ja verenkiertoelimistö

Hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnan kehittymisen kannalta on Sääkslahden (2018, 48) mukaan oleellista pyrkiä kannustamaan lasta omaehtoisiiin fyysisesti aktiivisiin leikkeihin ja tarjoamaan mahdollisuuksia sellaisiin aktiviteetteihin, joissa lapsen kiinnostus pysyy yllä itses-

tään, jotta liikuntatavoitteet täyttyisivät. Tammelin (2017, 55) toteaa yleistäen, että alle kouluikäisillä lapsilla tämä tavoite on kolme tuntia kevyttä tai reipasta liikuntaa päivittäin ja kouluikäisillä yhdestä kahteen tuntia reipasta liikuntaa päivittäin. Sääkslahti (2018, 129) toteaa useiden tutkimustulosten kuitenkin osoittavan, että tämä liikuntatavoite jää jatkuvasti yhä suuremmalta osalta lapsia saavuttamatta.

4.2 Motorinen kehitys

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan kehitysprosessia, joka johtaa ensin lapsen tahdonalaisen liikkumisen oppimiseen ja myöhemmin motoristen taitojen laadulliseen kehittymiseen (Sääkslahti, 2018, 49). Motoriseen kehitykseen vaikuttavat biologiset sekä monet kasvuympäristöön liittyvät tekijät, jotka ovat dynaamisessa vuorovaikutuksessa keskenään (Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004, 210). Motoriset perustaidot ovat Iivosen (2008) mukaan niitä taitoja ja taitojen yhdistelmiä, joita ihminen tarvitsee selviytyäkseen itsenäisesti motoriikkaa vaativista arkielämän tehtävistä läpi elämänsä. Cleland Donnelly, Mueller ja Gallahue (2017, 39-41) määrittelevät motorisiksi perustaidoiksi kävelemisen, juoksemisen, hyppäämisen, heittämisen, kiinni ottamisen, potkaisemisen, lyöntiliikkeen ja tasapainon. Heidän määritelmässään näiden taitojen eri kehitysvaiheet tulisi oppia ennen seitsemää ikävuotta. Pönkkö ja Sääkslahti (2017, 490-494) muistuttavat myös muista arkielämän motorisista taidoista, joita tarvitaan erilaisissa elinympäristöissä. Heidän mukaansa kasvattajan tehtävänä on tukea lapsen kasvua ja kehitystä myös näissä arkiliikkumisen taidoissa, kuten hiihtämisessä, uimisessa ja luistelemissa ja tarjota samalla lapselle mahdollisuuksia opetella keinoja liikunnan harrastamiseen. Erilaisissa liikuntaleikeissä ja peleissä motorisista perustaidoista kehittyy kyseisen liikuntamuodon vaatimusten mukaisia liikuntataitoja, jotka voivat motorisen kehityksen jatkuessa erikoistua vielä spesifeiksi lajitaidoiksi (Sääkslahti, 2018, 71-72).

Motoriset taidot ja muut fyysiset ominaisuudet kehittyvät fyysisen aktiivisuuden ja monipuolisen liikunnan avulla (Sääkslahti, 2018, 72). Kehittyäkseen liikkujana lapsen tulee saada liikkua mahdollisimman paljon (Pönkkö & Sääkslahti, 2017, 495). Sääkslahti (2018, 72-73) toteaa useiden tutkimustulosten osoittavan, että omaehtoisilla liikuntaleikeillä näyttäisi olevan suurempi merkitys motoristen taitojen kehittymiselle kuin sillä, että lapsi harjoittelee liikuntataitojaan vain aikuisen ohjauksessa. Iivosta ja Sääkslahtea (2014) mukaillen Sääkslahti (2018, 73) lisää kasvattajan pedagogisilla ratkaisuilla, lasten liikkumista tukevalla vaatetuksella ja muun

muassa päiväkodin tai koulun piha-alueen koolla olevan myös merkitystä lasten motorisiin taitoihin. Motorisen kehityksen seuraaminen ja tukeminen on tärkeää, sillä se on monen kehityksen osa-alueen yhteistulosta ja sen kehitystä arvioimalla voidaan löytää kehityspoikkeamia myös muusta kehityksestä (Rintala ym., 2012, 16-17; Sääkslahti, 2018, 84). Iivonen ja Sääkslahti (2014) toteavat motoristen perustaitojen vaikuttavan lapsen niin fyysiseen, sosiaaliseen kuin kognitiiviseenkin kehitykseen. Myös Reunamo ym. (2014) havaitsivat tutkimuksessaan, että motoriset taidot vaikuttavat kokonaisvaltaisesti lapsen hyvinvointiin ja paras keino tukea motoristen taitojen kehittymistä on luoda monipuolisia mahdollisuuksia liikumiseen ja rohkaista ja tukea lapsia omaehtoiseen fyysiseen aktiivisuuteen.

4.3 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivisella kehityksellä viitataan tiedon muodostamiseen ja ajatteluun liittyvien toimintojen kehittymiseen. Kognitiiviset toiminnot, kuten havaitseminen, muistaminen ja kieli, vaikuttavat lapsen motoristen taitojen oppimiseen, kehittymiseen sekä hänen tapaansa liikkua, aistia ja kokea tunteita. Nämä toiminnot rakentuvat geeniperimän ja kokemusten yhteistuloksena. (Sääkslahti, 2018, 89.) Sääkslahden (2018, 96-97) mukaan kognitiivista kehitystä voidaan tukea liikunnalla ja sen tuottamilla kehollisilla kokemuksilla, sillä lapsi jäsentää maailmaa hyvin pitkään kehollisten kokemusten kautta. Pulli ja Holttinen (2001, 6) tuovat esille, kuinka liikunnan määrä on huolestuttavasti vähentynyt ja vaatimukset tiedolliseen osaamiseen jatkuvasti kasvaneet. Heidän mukaansa lapsen valtavaan tiedonhaluun ja oppimiskykyyn jo ennen kouluikää on kiinnitetty yhä enemmän huomiota, mutta on kuitenkin vaarana, että nämä oppimiseen liittyvät mahdollisuudet ymmärretään väärin ja edetään liian aikaisin abstraktin tiedon tasolle kehollisten kokemusten ja konkretian sijaan.

Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti (2017, 17) tuovat esille liikunnan erityisen merkityksen kognitiivisen oppimisen kannalta. Uusimpaan tutkimustietoon viitaten he toteavat erityisesti monipuolisessa ympäristössä toteutetun motorisia taitoja edistävän harjoittelun kehittävän aivoja luoden sekä uusia aivosoluja että hermoyhteyksiä solujen välille. Liikunta edistää kognitiivista kehitystä ja oppimista myös lisäämällä happea aivoihin kuljettavien verisuonten määrää kestävyyskunnan parantuessa: aivojen hapen määrä on suoraan yhteydessä oppimisen kannalta tärkeisiin tarkkaavaisuuteen, muistiin sekä vireystilaan (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017, 17). Syväojan ja Jaakkolan (2017, 234-235) mukaan säännöllinen liikunta näyttäisi lisäävän myös muistiin ja toiminnanohjaukseen liittyvien aivoalueiden tilavuutta. Reunamon ym. (2014)

tutkimustulokset osoittivat, että opetus voi olla samaan aikaan fyysisesti ja psyykkisesti intensiivistä ja ne itseasiassa vahvistavat toisiaan ja parantavat sitoutumista opiskeltavaan asiaan.

Luovuutta ja mielikuvitusta ei ole perinteisesti katsottu kognitiiviseen kehitykseen kuuluviksi, mutta Sääkslahti (2018, 89) muistuttaa, ettei niitä tule lasten liikunnassakaan unohtaa, sillä niissä piilee hänen mukaansa lapsen kehityksen ja uuden oppimisen moottori. Tätä tukee myös Jaakkolan, Liukkosen ja Sääkslahden (2017, 17) esille tuoma tutkimustulos, jossa aivojen todettiin uusiutuvan sitä enemmän, mitä virikkeellisempiä oppimisympäristöt ovat ja mitä enemmän ohjauksessa käytetään oppijalähtöisiä ongelmanratkaisuun ja luovuuteen perustuvia opetusmenetelmiä. Sääkslahti (2018, 98) viittaa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukseen, joissa todetaan liikkumisen lisäävän aivojen hyvinvointia, parantavan siten yleistä vireystilaa ja tukevan näin myös luovuutta. Lapsen mielikuvitusta ja luovuutta voidaan tukea luomalla leikkimisympäristöjä, jotka antavat lapsen mielikuvitukselle runsaasti tilaa (Sääkslahti, 2018, 98).

4.4 Psyykkinen kehitys

Kokkosen (2017, 186) määritelmässä psyykkiseen kehitykseen sisältyvät elämänhallintaan ja tyytyväisyyteen sekä mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät tekijät. Siihen katsotaan kuuluvan autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden rakentuminen. Autonomian ja hallinnan tunteeseen liittyy näkökulma mielekkyydestä: lapsi kokee itsensä tärkeäksi ja merkitykselliseksi saadessaan vastuuta, mahdollisuuden tehdä valintoja ja päättää itseään koskevista asioista. Kasvatustieteessä nämä piirteet kuuluvat toimijuuden ja osallisuuden käsitteisiin. Mielekkyys lisää lapsen motivaatiota ponnistella, tärkeäksi kokemisen tunteet puolestaan parantavat mielialaa, mikä taas vaikuttaa ryhmässä viihtymiseen. (Sääkslahti, 2018, 105.)

Lapsen kokemus liikunnallisesta pätevyystään vaikuttaa hänen minäkuvaansa ja itsetuntoonsa, joten kasvattajan tehtävänä on luoda jokaiselle lapselle hänen pätevyyttään myönteisesti rakentavia liikkumisen kokemuksia (Robinson ym., 2015). Ojanen ja Liukkonen (2017, 219-223) toteavat myönteisen ja realistisen minäkäsityksen olevan tärkeää läpi elämän ja sen perustalle muodostuu liikunnallinen elämäntapa. He muistuttavat, että palautteen tulisi aina kohdistua lapsen tekemiseen, ei koskaan persoonaan ja että lasta voidaan tukea itsearviointin taidoissa

sekä opettaa tunnistamaan itselleen mieluisia tapoja liikkua. Kokkosen (2017, 189-191) mukaan lapsen pätevyyden tunnetta voidaan tukea luomalla ilmapiiri, jossa jokaisella on mahdollisuus tehdä omia edellytyksiään vastaavia tehtäviä ja saada onnistumisen kokemuksia.

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden syntymiseen tarvitaan myönteistä, leikkimiseen ja aktiiviseen tekemiseen kannustavaa ilmapiiriä, jota tuetaan turvallisessa ryhmässä annetulla palautteella. Lasten viihtymisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta hyvä ilmapiiri on ryhmässä, jossa jokainen on hyväksytty omana itsenään ja kokee pätevyyttä. (Kokkonen, 2017, 190-191.) Pönkön ja Sääkslahden (2017, 488-489) mukaan sosiaalista yhteenkuuluvuutta voidaan tukea yhteisillä leikeillä ja peleillä yhdessä tekemisen ja yhteiseen päämäärään pyrkimisen kautta. He toteavat pelien ja leikkien haastavan myös lapsen eettis-moraalisen kehityksen, sillä toiminta edellyttää yhteisten sääntöjen noudattamista.

Sääkslahden (2018, 109) mukaan se, että lapset jaksavat kasvaessaankin yhä uudelleen lumoutua liikunnallisista peleistä, ei voi selittyä muulla kuin niiden tarjoamalla leikkimaailmalla, jonka avulla voi irrottautua todellisuudesta toiseen kokonaisvaltaiseen kokemusmaailmaan. Tällä tavoin liikuntaleikkien ja -pelien avulla on mahdollista tukea lasten psyykkistä kehitystä.

4.5 Sosioemotionaalinen kehitys

Kokkoseen (2010) viitaten Sääkslahti (2018, 111) määrittelee sosioemotionaalinen kehityksen ja psyykkisen kehityksen menevän osin päällekkäin: liikuntakasvatuksessa sosioemotionaalisen kehityksen osa-alueeseen on laskettu kuuluvan tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. Näihin kehitystehtäviin kuuluvat tasapainoinen tunne-elämä, tarkoituksenmukainen toiminta, myönteiset sosiaaliset tavoitteet sekä vuorovaikutustaidot. Sosioemotionaalinen kehitys johtaa tietoisuuteen itsestä ja toisista, vastuulliseen päätöksentekoon sekä itsen ja ihmissuhteiden hallintaan (Kokkonen, 2010, 42-43).

Kokkonen (2010, 11) toteaa tunteiden rikastuttavan elämäämme tekemällä siitä merkityksellisen, opettamalla meille itsetuntemusta ja antamalla meille tärkeää tietoa myös ympäristöstämme. Hänen mukaansa tunteet ovat reaktioita niin ympäristön tapahtumiin kuin myös omiin ajatuksiimme ja toisaalta ne myös edistävät keskittymistä, muistamista ja oppimista. Kokkonen (2010, 21-22) korostaa, että kaikille tunteille tulisi antaa tilaa, sillä tällä tavoin säilyy kyky tuntee ja samalla opitaan tunnistamaan erilaisia tunteita, niiden välittämiä viestejä sekä

käsittämään niitä, mikä edesauttaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tunteiden ilmaisua ja säätelyä opitaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja samalla opitaan sosiaalisen kanssakäymisen normit ja vuorovaikutuksen tavat, jotka ovat kulttuurisidonnaisia (Kokkonen, 2010, 83-84, 129-141).

Ympäristö ei kykene helposti muuttamaan yksilöllisiä temperamenttipohjaisia tunteita, mutta ympäristön vaikutus määrää tunteiden säätelyn kehitystä (Keltikangas-Järvinen, 2004, 202). Keltikangas-Järviseen (2004) viitaten Sääkslahti (2018, 113) tuo esiin tunteiden säätelyn olevan olennainen tekijä lapsen sosiaalisen käyttäytymisen ohjaamisessa, kognitiivisten tehtävien suorittamisessa ja stressaavien tilanteiden käsittelyssä. Hän huomauttaa, että erilaiset tunnekokemukset joko virittävät tai tukahduttavat lapsen ja ympäristön välistä vuorovaikutusta, jonka vuoksi liikunnallisiin tuokioihin tulisi mahdollisuuksien mukaan luoda oppimista tukeva tunneilmapiiri. Keltikangas-Järvisen (2004, 10-13) mukaan lapsen temperamentti ja siihen sisältyvät piirteet näkyvät koko yksilöllisellä kirjollaan kaikissa kasvatustilanteissa ja kasvattajan haasteena onkin oppia ymmärtämään näitä temperamentin eri osia. Lapsen myönteisen kehityksen kannalta parhaaseen lopputulokseen päästään, kun lapsen synnynnäinen temperamentti otetaan hänelle asetetuissa vaatimuksissa ja odotuksissa huomioon – kuitenkin niin, että lapsen tulee oppia toimimaan ympäristön odotusten mukaisesti ja muut huomioiden temperamentistaan riippumatta (Keltikangas-Järvinen, 2004, 232).

Kokkosta (2017) mukaillen Sääkslahti (2018, 118) tuo esille, kuinka lapsen sosioemotionaalista kehitystä voidaan tukea luomalla liikeilmaisuun ja keholliseen kokemukseen perustuvia liikkumisen mahdollisuuksia. Siten turvataan monipuolisten itseilmaisun kanavien säilyminen, mikä parantaa pitkällä aikavälillä lapsen hyvinvointia. Erilaiset pelit ja leikit herättävät vahvoja tunteita ja kasvattajan tehtävänä on auttaa käsittämään häviöistä aiheutuvaa mielipahaa sosiaalisesti suotavilla tavoilla ja muistuttaa lasta empatiasta ja toisten kunnioituksesta. (Sääkslahti, 2018, 118.) Sääkslahti (2018, 106) viittaa Pönkköön ja Sääkslahteen (2017) ja toteaa nykyisen elinympäristömme ja yhteiskuntamme arvostavan niin vahvasti akateemisia taitoja, että kineettiset kokemukset eivät näytä saavan niille kuuluvaa arvostusta. Tämän vuoksi jo vahvasti kehollisilla lapsilla alkaa olla vaikeuksia saada toimia itselleen ominaisimmalla tavalla. Ihmisen hyvinvointi rakentuu kuitenkin fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tasapainolle ja yhden osa-alueen korostaminen johtaa tyytymättömyyteen toisilla alueilla. (Sääkslahti, 2018, 106.)

4.6 Liikuntakasvatus ja lapsen kokonaisvaltainen kehitys

Sääkslahti (2018, 214) toteaa liikuntakasvatuksen antavan runsaasti luontevia mahdollisuuksia lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseen. Pulli ja Holttinen (2001, 6) määrittelevät liikunnan avulla kasvattamisesta puhuttaessa liikuntakasvatuksen välineeksi, jolla tuetaan ihmisenä kasvamista ja kokonaisvaltaisen kehityksen kaikkia puolia. Myös Rintala, Huovinen ja Niemelä (2012, 22-31) kirjoittavat lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen edistämisen vaativan liikunnan näkemistä fyysisen ja motorisen kehityksen tukemisen lisäksi myös psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena. Liikunta on heidän mukaansa mitä luontevin tapa itseilmaisuun sekä toisen ihmisten kanssa kommunikointiin ja onnistuneilla liikuntakokemuksilla tuetaan itsetuntoa sekä vahvistetaan lapsen käsitystä omasta pärjäämisestään. Reunamo ym. (2014) nostavat tutkimuksessaan esille fyysisen aktiivisuuden olevan usein paras keino kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäämiseksi. Sekä Sääkslahti (2018) että Reunamo ym. (2014) muistuttavat, että lapsen kehitystä tuetaan parhaiten tarttumalla tilanteeseen lapsilähtöisesti ja antamalla lasten vaikuttaa itse toteutettavaan toimintaan, jolloin tuetaan lapsen osallisuutta ja varmistetaan sisältöjen olevan lapsille merkityksellisiä. Tehtäväsältöjä on voitava myös eriyttää yksilöllisten tarpeiden mukaan, sillä jokaisen lapsen omille edellytyksille sopivien tehtävien tarjoaminen ylläpitää motivaatiota ja mielekkyyttä (Sääkslahti, 2018, 181).

Pulli ja Holttinen (2001, 6) muistuttavat kuitenkin, että liikunnan avulla kasvattamisessa on tärkeintä tiedostaa paitsi toivotut kasvatustavoitteet myös liikunnan kasvatusmahdollisuudet. He listaavat liikunnan tarjoavan erinomaisen tilaisuuden yhdessä toimimiseen ja uusiin ihmiskontakteihin, moraalikasvatukseen, empatiaan sekä toiminnallisen väylän kognitiivisen oppimisen tukemiseen sekä monikulttuurisen suvaitsevaisuuden lisäämiseen. Pulli ja Holttinen (2001, 6) korostavat tämän edellyttävän kuitenkin toiminnan järjestämistä siten, että tällaisia tilaisuuksia on tarjolla, eikä niitä esimerkiksi liiallisen kilpailun vuoksi tehdä mahdottomiksi. Eteen tulevat tilanteet tulisi käsitellä kasvatuksellisesti oikein: yhteisen tekemisen, toisten auttamisen, jaetun vastuun kantamisen ja omissa taidoissa kehittymisen kautta pyritään vahvistamaan myönteistä minäkäsitystä turvallisen yhteisön jäsenenä (Pulli & Holttinen, 2001, 6).

Pulli ja Holttinen (2001, 6) tuovat esiin tunnetaidot: yksin ja yhdessä muiden kanssa liikkumisen, oman muuttuvan kehon sekä erilaisissa tehtävissä vuoroin onnistumisen ja epäonnistumisen herättävän tunteita, joiden tunnistaminen ja ilmaiseminen toisia kunnioittaen ovat liikunnan avulla kasvamisen tavoitteena. Myös Sääkslahti (2018, 181-183) muistuttaa tunteiden roolista oppimisessa, muistamisessa ja mieleen palauttamisessa: myönteinen oppimisilmapiiri sekä iloa,

jännitystä ja onnistumisia tarjoavat tehtävät innostavat lapsia harjoittelemaan. Hän lisää oppimiseen kuuluvan myös kokeilemisen, yrittämisen ja erehtymisenkin ja parhaiten lapsen oppimista tukeekin ympäristö, jossa lapsi saa kokemusta kaikista näistä.

Sääkslahti (2018, 167-168) toteaa lapsen tarvitsevan pysyvyyttä, turvallisuuden kokemusta sekä tunnetta omaan ryhmään kuulumisesta, mikä on hänen mukaansa erityisen tärkeää tasapainoisen mielenterveyden kehityksen kannalta. Ohjatussa toiminnassa on tärkeää huomioida, että vaikkakin toiminnan monipuolisuus ja riittävä vaihtelu on tärkeää, kannattaa yksittäisten tuokioiden rakenteet toteuttaa samankaltaisina. Tuttu rakenne luo lapseen turvallisuuden tunnetta myös uusissa ympäristöissä ja tukee osaltaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. (Sääkslahti, 2018, 179-180.) Sääkslahti (2018, 108) muistuttaa lapsen luontaisesta sosiaalisesta motiivista: hän etsii yhteyttä ympäristöönsä ja toisiin ihmisiin ja lähtee siksi helposti mukaan yhteisiin puuhiin. Hän korostaa aikuisten vastuuta ylläpitää tätä motiivia turvaamalla kaikille tasavertainen ja sosiaalisesti turvallinen leikki- ja liikuntailmapiiri. fyysisesti ja psyykkisesti turvallista oppimisympäristöä peräänkuuluttaa myös Kokkonen (2017, 191).

Sääkslahti (2018, 166) muistuttaa, että lapsi tulee yleensä viimeistään esiopetusiässä osaksi suurempaa ryhmää ja samaan aikaan opittu vertailun taito haastaa lapsen pätevyyden kokemukset. Kasvattajan tulee suunnitella sellaisia liikuntatehtäviä, joissa jokainen voi kokea pätevyyttä, mutta saada myös sopivasti haasteita, jolloin lapsi säilyttää myönteisen käsityksen itsestään liikkujana (Sääkslahti, 2018, 166). Reunamo ym. (2014) toivat tutkimuksessaan esiin, että eniten liikkumiseensa ja liikuntaleikkeihin mukaan pääsemiseen tukea tarvitsevat lapset näyttävät saavan sitä kaikkein vähiten. Aikuisten tulisi osata hyödyntää vertaissuhteita liikuntakasvatuksen resurssina, sillä suurin osa korkeasta fyysisestä aktiivisuudesta tapahtuu lasten keskinäisissä touhuissa, joissa myös lasten osallistuminen on helpompaa (OKM, 2016b, 30). Vuorovaikutustaitojen harjoittelu, tunteiden ilmaisun säätely ja toisen empaattisessa kohtaamisessa tukeminen auttavat lasta kaverisuhteiden luomisessa sekä yhteisiin leikkeihin mukaan pääsemisessä (Sääkslahti, 2018, 168). Opetettavasta asiasta kiinnostunut ja motivoitunut lapsi oppii myös toisten lasten ja kasvattajan mallista (Sääkslahti, 2018, 183).

Ympäristöllä ja erityisesti perheellä on suuri merkitys kaikkiin lapsen kehityksen osa-alueisiin. Kannustavat aikuiset, kokeilemisen ja tutkimisen salliminen sekä sosiaalisesti hyväksyvä ja innostava ilmapiiri vaikuttavat Sääkslahden (2018, 90) mukaan siihen, kuinka paljon rakennusosia lapsi saa liikuntakokemuksista kehitykselleen. Leinonen (2013) toteaa artikkelissaan lii-

kuntaleikkien kehittävän monipuolisesti lapsen kehitystä, mutta ne ovat jääneet lapsen oppimisen ja sosiaalisuuden tukemisessa taka-alalle, koska niiden ohjaamiseen panostetaan varsin vähän niin varhaiskasvatuksessa kuin koulussakin. Sääkslahti (2018, 90) muistuttaa myös, että ympäristön tulee sallia liikunnan omaehtoisuus ja luovuus, mikä lisää toiminnan merkityksellisyyttä ja sisäistä motivaatiota ja edistää siten parhaiten lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Reunamo ym. (2014) näkevät lasta kasvattavat tahot fyysisen aktiivisuuden mahdollistajina, joiden tehtävänä on rohkaista ja kannustaa omaehtoiseen liikuntaan ja liikunnalliseen elämäntapaan. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (OKM, 2016a, 27) muistuttavat kuitenkin omaehtoisuuden lisäksi varhaiskasvattajan tehtävänä olevan myös tavoitteellisen ja monipuolisen ohjatun liikuntakasvatuksen järjestämisen, jolla varmistetaan kaikkien lasten osallisuus ja liikuntataitojen kehittyminen.

4.6.1 Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet ja suositukset

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (OKM, 2016a, 13) todetaan lasten fyysisen aktiivisuuden olevan normaalin kasvun ja kehityksen edellytys, joka lisäksi antaa kasvattajalle luontevan mahdollisuuden tukea lapsen psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Fyysinen aktiivisuus edistää tunnetusti myös lasten kognitiivisia toimintoja, koulumenestystä ja motorisia taitoja. Kokonaisvaltaisen kehityksen tukemisen lisäksi fyysisellä aktiivisuudella on vaikutusta myös lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. (OKM, 2016a, 13.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Opetushallitus, 2016a) määrittelee varhaiskasvatuksen tehtäväksi edistää lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia, innostaa monipuoliseen liikkumiseen sekä ohjata omaa hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin. Lapsen nähdään kehittyvän aktiivisessa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa kokonaisvaltaisesti leikkimällä ja liikkumalla. Laaja-alaisiin oppimisen tavoitteisiin kuuluvat muun muassa vuorovaikutus- ja tunnetaidot, joita voidaan ryhmätilanteissa harjoitella yhteisleikkien ja liikuntatuokioiden avulla. (Opetushallitus, 2016a, 19-22, 32, 46.)

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet (Opetushallitus, 2016b) määrittävät esiopetuksen keskeiseksi tehtäväksi lapsen kasvu-, kehitys- ja oppimisedellytykset, joita monipuolinen ja riittävä liikkuminen sekä havaintomotoriset harjoitukset tukevat. Esiopetuksen tehtävänä on terveyttä ja hyvinvointia arvostavan, liikunnallisen elämäntavan pohjustaminen.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus, 2014, 100-102) alkuopetuksen tehtäväksi määritellään erityisen huomion kiinnittäminen kielellisten, sosiaalisten sekä motoristen taitojen ja muistin kehittymiseen samoin kuin kunkin omaan kehitysrytmiin. Työta-voissa korostetaan havainnollisuutta ja toiminnallisuutta, leikkiä ja pelejä sekä mielikuvitusta ja tarinallisuutta. Monipuolinen liikkuminen ja motoriset harjoitukset tukevat ajattelun kehitty-mistä ja oppimista. Oppilaita kannustetaan nauttimaan käden ja koko kehon taitojen kehitty-misestä ja koulussa opitaan omaan ja yhteiseen hyvinvointiin, turvallisuuteen sekä arjen sujumi-seen liittyviä perusasioita. Liikkumisen sekä mielen hyvinvointia edistävien yhteisten toimin-tojen todetaan olevan luonteva osa jokaista koulupäivää. (Opetushallitus, 2014, 25, 100-102.)

Saaren ym. (2011) tekemään tutkimukseen vedoten Sääkslahti (2018, 30) toteaa ylipainoisia suomalaislapsia olevan tilastollisesti niin paljon, että käytännössä vähänkin suuremmissa lap-siryhmissä on yksi tai useampi ylipainoinen lapsi, joita varhaiskasvattajan tulee osata tukea ja innostaa liikkumaan. Myös Reunamo ym. (2014) muistuttaa ohjaajan merkityksestä erityisesti epävarmojen ja kömpelöiden lasten kannustamisessa ja tukemisessa, sillä näille lapsille moto-risten taitojen harjoittelu on erityisen tärkeää niin fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä, koko-naisvaltaisen kehityksen tukemisessa kuin myös yhteisiin liikunnallisiin leikkeihin mukaan pääsemisessä. Kasvattajien tulisi herkistyä huomaamaan syrjään vetäytyvien lasten tuen tarve, jotta he eivät jäisi paitsi tärkeistä vuorovaikutussuhteista ja positiivisista osallistumisen koke-muksista (OKM, 2016b, 31).

Rintala, Huovinen ja Niemelä (2012, 16) samoin kuin Reunamo ym. (2014) korostavat motori-sen kehityksen ja motorisen toiminnan merkitystä, sillä motoriset taidot ovat yhteydessä lapsen kokonaiskehitykseen ja siten erittäin tärkeä osa uusien asioiden oppimisprosessia. Esi- ja al-kuopetusikäisen lapsen havaintotoiminnot ovat Sääkslahden (2018, 166) mukaan kehittyneet niin, että hän pystyy sujuvasti yhdistämään eri aistien välittämän tiedon toisiinsa, joten heille tulisi tarjota monipuolisia aistimuksia samalla, kun liikutaan ja harjoittaa näin havaintomotori-sia taitoja. Ohjatussa liikunnassa kasvattaja tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ottamalla suunnittelussa huomioon riittävän vaihtelun ja monipuoliset sisällöt. Käytännössä kasvattajan tulee tietoisesti vaihdella motorisia taitoja, ympäristöä, telineitä, opetusmenetelmiä ja ryhmit-telyjä. (Sääkslahti, 2018, 176-177.)

Lindström ym. (2001, 153) samoin kuin Pulli ja Holttinen (2001, 6) kuvailevat esiopetuksen liikuntatilanteita monipuolisiksi oppimistilanteiksi, joissa voidaan tukea ja vahvistaa lapsen

fyysisen kehityksen ja terveyden lisäksi myös esiopetuksen muita osa-alueita, etenkin ihmishuhdetaitojen kehittymistä. Liikkuminen on lapselle luontainen tapa tutustua itseensä ja olla vuorovaikutuksessa ympäristöönsä. Hyödyntämällä liikuntaa opetusmenetelmänä saadaan samalla lisättyä lasten fyysistä aktiivisuutta ja siten edistettyä terveyttä ja hyvinvointia. (Pulli & Holttinen, 2001, 6.) Myös Pönkkö ja Sääkslahti (2017, 496) toteavat erilaisten oppiainesten integroituvan luontevasti liikuntakasvatustilanteisiin. Heidän mukaansa motorisen aktiivisuuden yhdistäminen toimintaan ja opetukseen lisää oppimisen mahdollisuuksia (Pönkkö & Sääkslahti, 2017, 494).

4.6.2 Liikunta oppiaineena

Pulli ja Holttinen (2001, 6) tuovat esiin, että muiden sisältöalueiden opettamisen lisäksi lapsen päivään tulee sisältyä myös perustaitoja kehittävää liikuntaa ja se on myös itseisarvoinen osa opetus- ja kasvatustyötä. Liikunnan opetuksen tehtäväksi on Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus, 2014, 156-157) määritelty kokonaisvaltaisesti oppilaiden fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn edistäminen sekä myönteisen kehokuvan tukeminen. Oppiaineessa tärkeitä ovat yksittäisiin liikuntatunteihin liittyvät positiiviset kokemukset, fyysinen aktiivisuus, yhdessä tekeminen ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Siten liikunta nähdään erittäin monipuolisena kasvatustilanteena, jossa oppilaat kasvavat liikku- maan ja liikunnan avulla. (Koivula ym., 2017, 264.) Myös oppiaineen arvioinnilla tuetaan näitä tavoitteita (Opetushallitus, 2014, 158).

Liikkumaan kasvamisen osatekijöitä ovat POPS:n (Opetushallitus, 2014, 156) mukaisesti op- pilaiden ikä- ja kehitystason mukainen fyysisesti aktiivinen toiminta, motoriset perustaidot ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu. Oppilaat saavat tietoja ja taitoja erilaisissa liikunta- tilanteissa toimimiseen sekä valmiuksia terveytensä edistämiseen. Liikunnan avulla kasvami- seen puolestaan kuuluu toisia kunnioittava vuorovaikutus, vastuullisuus, pitkäjänteinen itsensä kehittäminen, tunteiden tunnistaminen ja säätely sekä myönteisen minäkäsityksen kehitty- minen. Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia iloon, keholliseen ilmaisuun, osallisuuteen, onnistumi- siin, sosiaalisuuteen, rentoutumiseen, leikinomaiseen kisailuun ja ponnisteluun sekä toisten aut- tamiseen. (Opetushallitus, 2014, 157.) Liikunnan tehtävää ja tavoitteita toteutetaan opettamalla turvallisesti ja monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä sisä- ja ulkotiloissa. Pätevyy- denkokemuksia ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta tuetaan oppilaslähtöisillä ja osallistavilla työ- tavoilla, sopivilla tehtävillä ja rohkaisevalla palautteella. Alkuopetuksessa korostetaan myös

sellaisten motorisen oppimisen vaikeuksien tunnistamista, joilla voi olla yhteyttä muihin oppimisen ongelmiin. (Opetushallitus, 2014, 158.)

Rintalan ym. (2012, 244) mukaan liikunnanopetuksen tavoitteena kaikilla kouluasteilla on tukea lapsen ja nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä sekä antaa sellaisia kokemuksia, joiden pohjalle voi omaksua elinikäisen liikunnallisen elämäntavan. Koska liikunnasta saaduilla myönteisillä kokemuksilla ja onnistumisilla on erittäin tärkeä merkitys pysyvän liikuntaharrastuksen omaksumisessa, tulisi liikunnanopetus toteuttaa siten, että jokainen liikuntaryhmän oppilas voi kokea olevansa tärkeä ryhmän jäsen sekä oppia uusia taitoja ja saada myönteistä palautetta ja onnistumisia (Rintala ym., 2012, 244).

Ojanen ja Liukkonen (2017, 223) kirjoittavat oppilaiden viihtyvän keskimäärin hyvin koululiikunnassa, mutta viihtyminen on kuitenkin vahvasti yhteydessä hyvään liikuntanumeroon ja opettajan luomaan tehtäväsuuntautuneisuutta, autonomiaa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukevaan ilmapiiriin. Liukkosen, Wattin, Barkoukisin ja Jaakkolan (2010) tutkimus osoitti, että tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, autonomia ja sosiaalinen yhdenmukaisuus vähentävät lasten kokemaa ahdistusta ja lisäävät viihtymistä toisin kuin suorituskeskeinen ja kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto.

5 Liikunnallisen elämäntavan muodostumisen tukeminen

5.1 Lapsen liikuntamotiivit

Sääkslahti (2018, 108) toteaa toiminnan itsessään olevan lapselle päämäärä eikä häntä siksi juurikaan tarvitse motivoida liikkumaan. Hänen mukaansa nykykäytänteet pyrkivät valitettavasti usein kuitenkin tukahduttamaan lasten luontaista liikuntamotiivia. Kasvattajien tuleekin kiinnittää huomiota liikuntamotiivin sallimiseen, kannustaa ja antaa aikaa sen toteuttamiseen. (Sääkslahti, 2018, 108.) Pönkkö ja Sääkslahti (2017, 492) muistuttavat lasten olevan kuitenkin hyvin tietoisia hetkellisistä muoti-ilmiöistä ja ne aktivoituvat myös lasten liikunta-aiheisissa leikeissä. Lisäksi digitaalisuuden ja tieto- ja viestintäteknologian räjähdysmäinen kasvu 2000-luvun taitteen jälkeen vaikuttaa myös koulu- ja kasvatuskulttuuriimme ja nousevat teknologiset ratkaisut näkyvät myös liikunnassa (Huhtiniemi, Salin & Lindeman, 2017, 388-390). Oikein käytettynä teknologia voi parantaa liikunnan opetuksen ja oppimisen tasoa sekä siten edistää elinikäisen liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Liikuntateknologia voi lisätä liikuntamotivaatiota ja siten fyysistä aktiivisuutta tarjoamalla esimerkiksi autenttisia oppimiskokemuksia omaa sykettä hyödyntävissä harjoituksissa, visuaalista palautetta omasta suorituksesta sekä mahdollistamalla täysin uudet virtuaaliset oppimisympäristöt. (Huhtiniemi ym., 2017, 394-395.) Rintala, Huovinen ja Niemelä (2012, 48) tuovat esiin internetin tarjoamat lukemattomat sivustot, jotka motivoivat liikkumaan, samoin kuin erilaiset viihdekulttuuriin kuuluvat tekniset laitteet. Huhtiniemi, Salin ja Lindeman (2017, 390) muistuttavat kuitenkin, ettei digitaalisuutta ja teknologiaa tule liikunnassa pitää itseisarvona vaan yhtenä työkaluna oppimistavoitteiden saavuttamiseksi. Digitalisaation myötä on huomioitava ero passiivisen ruutuaajan ja fyysistä aktiivisuutta lisäävän liikuntateknologian välillä: useat tutkimustulokset viittaavat siihen, että liikunta näyttää olevan myönteisesti yhteydessä mielialaan, koulumenestykseen ja kognitiiviseen toimintaan, kun taas ruutuaika vaikuttaa näihin tekijöihin käänteisesti. (Ojanen & Liukkonen, 2017, 220.)

Rintala, Huovinen ja Niemelä (2012, 38) määrittelevät liikuntamotivaation kuvaavan syitä, joiden vuoksi ihminen harrastaa liikuntaa: motivaation käynnistävät riittävän vahvat tiedostetut tai tiedostamattomat motiivit. Siihen vaikuttavat monet persoonalliset, ympäristöön liittyvät sekä sosiaaliset tekijät. Rintalan, Huovisen ja Niemelän (2012, 38) mukaan liikuntaharrastuksen taustalla vaikuttavaa pysyväisluonteista motivaatiota kutsutaan yleismotivaatioksi. Sen li-

säksi liikunnan harrastamiseen vaikuttaa tilannesidonnainen tilannemotivaatio, joka on riippuvainen myös toimintamahdollisuuksista. Riittävän korkea yleismotivaatio saa ihmisen harrastamaan liikuntaa myös silloin, kun toimintamahdollisuudet ovat haastavat. (Rintala ym., 2012, 38.) Tämän lisäksi Rintala, Huovinen ja Niemelä (2012, 38) jakavat liikunnan harrastamisen motiivit sisäisiin ja ulkoisiin motiiveihin, joista sisäisessä motivaatiossa tekeminen itsessään palkitsee ja motivoi toimintaan, kun taas ulkoisessa motivaatiossa toiminta ohjautuu ulkoisen palkkion tai rangaistuksen ohjaamana. Heidän mukaansa myönteinen palaute, pätevyyden kokemukset ja valinnan mahdollisuudet lisäävät sisäistä motivaatiota. Liikunnan harrastamisen motiivit vaihtelevat yksilöllisesti myös iän mukaan ja lasten motiiveissa sisäiset motiivit korostuvat: lapsia liikkumaan motivoivat ilon ja viihtymisen kokemukset, ystävyysuhteet, uusien taitojen oppiminen sekä erilaiset elämykset. (Rintala ym., 2012, 39.)

Rintala, Huovinen ja Niemelä (2012, 43) määrittelevät nykyisten motivaatioteorioiden edustavan sosiaaliskognitiivisia teorioita, joissa korostuu sosiaalisten tekijöiden ja sosiaalistumisen merkitys motivaation syntyyn. He tuovat esiin lapsuuden liikuntaan sosiaalistumisen kannalta keskeisimpänä aikana: tällöin omaksutut asenteet ja liikuntataidot säilyvät vanhuuteen saakka. Myös varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (OKM, 2016a, 32) painottavat varhaislapsuuden merkitystä liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan syntymisessä: tutkimusten mukaan jo 3 –vuotiaana omaksutulla elämäntavalla on taipumusta olla pysyvä. Perheellä on liikuntaan sosiaalistumisessa suuri rooli: perheenjäsenten liikuntaa kohtaan osoittama arvostus, liikuntaan kannustaminen, roolimallina toiminen sekä liikuntaharrastusten mahdollistaminen vaikuttavat merkittävästi lapsen liikunnan harrastamiseen. (Rintala ym., 2012, 43.)

5.2 Liikuntakasvatus

Jaakkolan, Liukkosen ja Sääkslahden (2017, 15) mukaan liikuntaan kasvattamisen tavoitteena on pyrkiä luomaan lapselle edellytyksiä omaksua liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. Liikuntaan kasvattaminen nähdään fyysisesti aktiivisten toimintatapojen omaksumisen lisäksi terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden opettamisena. Tämä edellyttää sellaisten liikkumiseen mahdollistavien ja innostavien oppimisympäristöjen ja –tilanteiden luomista, joissa lapsi voi saada myönteisiä kokemuksia niin liikkumisesta kuin omasta kehostaankin. (Jaakkola ym., 2017, 14-15.) Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen päätavoitteina voidaan pitää myönteistä kehosuhdetta, motoristen perustaitojen ja yleisten oppimisvalmiuksien kehittämistä sekä myönteistä käsitystä itsestä liikkujana, jotka luovat pohjaa elinikäiselle fyysiselle

aktiivisuudelle (Pönkkö & Sääkslahti, 2017, 489). Reunamon ym. (2014) tutkimuksessa havaittiin, että ympäristötekijät ovat keskeisessä roolissa monipuolisten harjoittelumahdollisuuksien luomisessa. Liikuntataitojen opettamisessa kasvattajan tulee muistaa turvallisen fyysisen ympäristön varmistaminen, hyväksyvän emotionaalisen ympäristön luominen, kiinnostavan oppimisympäristön tekeminen, yksilöllisten erojen huomioiminen, lapsen kokeilunhalun tukeminen, innostuksen näyttäminen ja lapsen minäpystyvyyden vahvistaminen palautteen avulla (Sääkslahti, 2018, 186-187). Pulli ja Holtinen (2001, 6) kirjoittavat lapsen liikkuvan liikunnan ilosta ja niin kauan kuin se on hauskaa, niinpä aikuisen tehtävä onkin heidän mukaansa järjestää liikuntatilanteet iloisiksi ja motivoiviksi oppimistilanteiksi.

Kaikki liikuntakasvatusta toteuttavat tahot välittävät lapselle liikkumiseen ja liikuntaan liittyviä arvoja, asenteita, odotuksia, tietoja, taitoja sekä kokemuksia. Nämä kaikki vaikuttavat lapsen käsityksiin liikunnasta ja itsestä liikkujana. (Sääkslahti, 2018, 221-227.) Vaikka liikunnan terveydelliset hyödyt on kiistattomasti todettu monissa yhteyksissä, vähenee terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien määrä koko ajan (Rintala ym., 2012, 10). Jaakkolan, Liukkosen ja Sääkslahden (2017, 19) mukaan syynä laajaan fyysisesti passiiviseen elämäntapaan on yhteiskunnan teknillistymisen lisäksi se, etteivät ihmiset ole lapsuudessaan saaneet riittävästi positiivisia liikuntakokemuksia ja voineet kehittää riittävän monipuolisia motorisia taitoja liikuntaan osallistumiseksi. Sääkslahti (2018, 127) toteaa lasten fyysisen aktiivisuuden määrän olevan alkuopetusvuosina nivelvaiheessa, jossa kouluikään saakka lisääntynyt kokonaisaktiivisuus kääntyy vähitellen laskuun. Hänen mukaansa koulupäivän rakenne ja opetusmenetelmät näyttävät rajoittavan fyysisen aktiivisuuden määrää, samoin kuin lisääntynyt passiivisen viihdemedian käyttö. Koivula, Laine, Pietilä ja Nordström (2017, 264) määrittelevät koululiikunnan yhdeksi keskeisimmäksi tavoitteeksi oppilaiden sisäisen motivaation vahvistamisen myönteisten kokemusten ja pätevyyden tunteen vahvistumisen kautta, sillä näiden on tutkitusti osoitettu olevan tärkeimmät edellytykset elinikäiselle liikunnan harrastamiselle. Tammelin, Syväoja, Bugge ja Froberg (2017) nostavatkin kouluympäristön keskeiseksi tekijäksi, kun halutaan tukea liikunnallisen elämäntavan muodostumista erityisesti niillä lapsilla, jotka ovat fyysisesti passiivisimpia, sillä koulu tavoittaa kaikki lapset taustasta ja liikuntamotivaatiosta riippumatta. He toteavat fyysisen aktiivisuuden edistämisen nousevan keskeiseksi osaksi koulun kasvatustehtävää, sillä se edistää sekä terveyttä että oppimista. Hamari ym. (2017) korostavat fyysiseen aktiivisuuteen keskeisesti vaikuttavan liikunnallisen pätevyyden kokemuksen rakentuvan lapsuudessa ja koulun henkilökunnalla on heidän mukaansa keskeinen rooli tässä prosessissa.

Robinsoniin ym. (2015) viitaten Sääkslahti (2018, 142) osoittaa liikunnallisen elämäntavan muodostuvan vähitellen monipuolisen liikunnan avulla kehittyvien liikuntataitojen vaikutuksesta. Samoin Reunamon ym. (2014) tutkimustulokset osoittavat fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen kehittyvän yhteisvaikutuksessa toisiinsa ja motoristen taitojen olevan erittäin tärkeässä roolissa liikunnallisen elämäntavan synnyssä. Mitä parempia nämä taidot ovat, sitä enemmän lapsi haastaa itseään vaikeammilla taidoilla. Onnistumisen kokemukset ja oivaltamisen riemu tuottavat mielihyvää, joka saa lapsen jatkamaan ja tällä tavalla alkaa vähitellen muodostua lapsen liikunnallinen elämäntapa. (Sääkslahti, 2018, 142.)

5.3 Omaehtoisen leikin ja liikunnan merkitys

Lasten on osoitettu olevan fyysisesti aktiivisempia silloin, kun heillä on mahdollisuus vapaaseen, omaehtoiseen leikkiin vertaisryhmässään. Ulkoleikit lisäävät fyysistä aktiivisuutta, sillä ulkona on enemmän tilaa ja vapautta olla fyysisesti aktiivinen sekä mahdollisuus käyttää laajempaa valikoimaa erilaisia välineitä. (Sääkslahti, 2018, 48, 133; OKM, 2016b, 30.) Myös Reunamo ym. (2014) nostivat tutkimuksessaan esiin omaehtoisen liikunnan ja ulkoilun olevan tehokkain tapa lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta. Yleensä lapsi hyödyntää fyysisen ympäristönsä sallimat liikkumisen mahdollisuudet jollei sitä ole säännöillä rajoitettu. Niinpä ympäristöä olisi pyrittävä muokkaamaan liikkumiseen ja liikuntaan houkuttelevaksi monipuolisuudella, lapsen mielikuvitusta innostavilla elementeillä, riittävillä välineillä sekä karsimalla turhia rajoitteita ja osallistumisen esteitä. (Sääkslahti, 2018, 135, 172-174, 220.) Vaikka lapsi ei välttämättä tarvitse leikkeihinsä mitään ylimääräistä, on osoitettu, että sopiva vaihtelu virkistää ja innostaa kokeilemaan. Siksi mahdollisuus erilaisten välineiden käyttöön lisää lasten fyysistä aktiivisuutta ja monipuolisuutta liikkumisessa (OKM, 2016a, 25). Esiopetukseen sisältyvään turvallisuuskasvatukseen kuuluu lapsen opastaminen turvalliseen liikkumiseen lähiympäristössään, millä pyritään lisäämään ulkoilun ja fyysisen aktiivisuuden määrää myös vapaa-ajalla (Lindström ym., 2001, 155).

Sääkslahti (2018, 172) huomauttaa, että omaehtoisen liikunnan suunnitteluun ja tukemiseen tarvitaan kaikki lapsen lähipiirin aikuiset. Hänen mukaansa lähtökohtana on, että lapsen lähellä toimivilla aikuisilla on mahdollisimman samanlaiset toimintaperiaatteet ja arvot. Sääkslahti (2018, 172) muistuttaa, että suurin osa varhaiskasvatusikäisen lapsen fyysisestä aktiivisuudesta koostuu ulkoleikeistä ja omaehtoisesta leikistä. Kuuntelemalla lapsen aloitteita, aikuinen tukee

samalla lapsen toimijuutta ja osallisuutta, huolehtimalla kuitenkin samalla liikkumisen turvallisuudesta. Itsenäisyyden tukeminen ja omaehtoinen rajojen kokeilu vahvistavat lapsen pätevyyden kokemuksia sekä kehittävät itsetuntemuksen fyysistä ulottuvuutta. (Sääkslahti, 2018, 173-175.) Liikuntaan kannustamisen lisäksi kasvattaja on aktiivisessa roolissa myös liikuntaan aktivoimisessa (Sääkslahti, 2018, 174; Reunamo ym., 2014).

Lasten keskinäinen toiminta voi opettaa lapselle sosioemotionaalisia taitoja ja myös synnyttää merkityksellisiä yhteisöllisyyden kokemuksia sekä myös luoda aivan uudenlaisia fyysisestikin aktiivisia leikkejä. Antamalla lasten liikuntaleikeille tilaa ja aikaa, tukee kasvattaja lapsen tapaa olla, toimia ja oppia uutta sekä antaa emotionaalisen tukensa lapselle arvostamalla tälle merkityksellistä asiaa. Heittäytymällä mukaan lasten aloittamaan leikkiin, yhteinen jaettu kokemus tukee oppimisen lisäksi lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta oman ryhmän kanssa. (Sääkslahti, 2018, 175.)

5.4 Ympäristön merkitys

Sääkslahden (2018, 166) mukaan on pitkälti kiinni lapsen sosiaalisesta ympäristöstä ja sen reaktioista, kuinka hyvin lapsi säilyttää myönteisen asenteen liikkumiseen ja oppimiseen. Erityisesti perheellä on todettu olevan suuri merkitys lapsen käsityksiin tietoihin liikunnasta ja siten liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen (OKM, 2016b, 22; Rintala ym., 2012, 33). Myös monet yhteiskunnalliset tekijät vaikuttavat fyysistä aktiivisuutta koskevaan ajatusilmapiiriin. Tällaisia ovat muun muassa erilaiset valtakunnan ja kuntatason tukitoimet, kuntatalous sekä kansalliset, kuntien ja paikallisjärjestöjenkin toteuttamat liikuntakampanjat. (Sääkslahti, 2018, 221-222.) Pönkkö ja Sääkslahti (2017, 498-499) toteavat vanhempien osallistamisen perheiliikuntaa lisäämällä tukevan kaikkein tehokkaimmin lapsen fyysisen aktiivisuuden edistämistä, sillä lähtökohtaisesti valtaosa vanhemmista suhtautuu liikuntaan myönteisesti. Rintala, Huovinen ja Niemelä (2012, 45) tuovat esiin terveys- ja liikuntapoliittisen päätöksenteon vaikutuksen väestön liikkumisaktiivisuuteen: keskeistä on heidän mukaansa vaikuttaa esteettömien ja saatavutettavien liikuntapalveluiden saamiseen jokaisen ulottuville.

Rintala, Huovinen ja Niemelä (2012, 43) muistuttavat, että vaikka liikunnan harrastamiseen ja liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen vaikuttaviin perinnöllisiin tekijöihin tai perheen sosioekonomiseen asemaan on suoranaisesti mahdotonta vaikuttaa, voidaan liikuntaan osallis-

tumisen asenteellisia, kulttuurisia ja konkreettisia esteitä poistaa ja siten mahdollistaa onnistumisia, myönteisiä kokemuksia ja fyysistä pätevyyttä kaikille. Liikunnallisen elämäntavan muodostumista tukee myös monipuolisten liikuntamahdollisuuksien esittely ja tiedon jakaminen harrastusmahdollisuuksista (Rintala ym., 2012, 43). Kunnossa kaiken ikää (KKI) -hankkeessa on havaittu liikunnasta muodostuvan elämäntavan silloin, kun ihminen löytää itselleen mieluisan tavan liikkua ja saa myönteisiä liikuntakokemuksia niin yksilönä kuin ryhmän jäsenenä (Rintala ym., 2012, 48).

6 Johtopäätökset

Tässä luvussa kokoan kandidaatintutkielmani keskeiset johtopäätökset. Ensimmäinen alaotsikko kokoa keskeiset vastaukset tutkimuskysymyksiin. Toinen alaotsikko käsittelee tutkielman luotettavuutta.

6.1 Liikunta lapsen kehityksen tukena

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää, millä tavoin liikunta vaikuttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen. Sääkslahti (2018) jakaa lapsen kehityksen fyysisen, motorisen, kognitiiviseen, psyykkisen sekä sosioemotionaalisen kehityksen osa-alueisiin ja toteaa liikuntakasvatuksen antavan runsaasti luontevia mahdollisuuksia lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseen kaikilla näillä osa-alueilla. Myös Rintala, Huovinen ja Niemelä (2012, 22-31) painottavat liikunnan merkitystä niin fyysisen ja motorisen kuin myös psyykkisen ja sosiaalisenkin kehityksen edistäjänä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (OKM, 2016a, 13) todetaan lasten fyysisen aktiivisuuden olevan normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen edellytys. Tammelin (2017, 55) toteaa yleistäen, että alle kouluikäisillä lapsilla tämä tavoite on kolme tuntia kevyttä tai reipasta liikuntaa päivittäin ja kouluikäisillä yhdestä kahden tuntia reipasta liikuntaa päivittäin.

Rintala, Huovinen ja Niemelä (2012, 16) samoin kuin Reunamo ym. (2014) sekä Iivonen ja Sääkslahti (2014) korostavat motorisen kehityksen ja motorisen toiminnan merkitystä, sillä motoriset taidot ovat yhteydessä lapsen kokonaiskehitykseen ja siten erittäin tärkeä osa uusien asioiden oppimisprosessia. Motorisen kehityksen seuraaminen ja tukeminen on tärkeää, sillä sen kehitystä arvioimalla voidaan löytää kehityspoikkeamia myös muusta kehityksestä (Rintala ym., 2012, 16-17; Sääkslahti 2018, 84). Paras keino tukea motoristen taitojen kehittymistä on luoda monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiseen ja rohkaista ja tukea lapsia omaehtoiseen fyysiseen aktiivisuuteen (Reunamo ym., 2014; Sääkslahti, 2018, 72). Reunamon ym. (2014) tutkimustulokset osoittavat fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen kehittyvän yhteisvaikutuksessa toisiinsa ja motoristen taitojen olevan erittäin tärkeässä roolissa liikunnallisen elämäntavan synnyssä.

Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti (2017, 17) tuovat esille liikunnan erityisen merkityksen kognitiivisen oppimisen kannalta. Reunamon ym. (2014) tutkimustulokset osoittivat, että opetus

voi olla samaan aikaan fyysisesti ja psyykkisesti intensiivistä ja ne itseasiassa vahvistavat toisiaan ja parantavat sitoutumista opiskeltavaan asiaan. Myös Pönkkö ja Sääkslahti (2017, 494-496) toteavat erilaisten oppiainesten integroituvan luontevasti liikuntakasvatustilanteisiin ja motorisen aktiivisuuden yhdistämisen opetukseen lisäävän oppimisen mahdollisuuksia.

Lapsen kokemus liikunnallisesta pätevyystään vaikuttaa hänen minäkuvaansa ja itsetuntoonsa, joten kasvattajan tehtävänä on luoda jokaiselle lapselle hänen pätevyyttään myönteisesti rakentavia liikkumisen kokemuksia (Robinson ym., 2015). Ojanen ja Liukkonen (2017, 219-223) toteavat myönteisen ja realistisen minäkäsityksen olevan tärkeää läpi elämän ja sen perustalle muodostuu liikunnallinen elämäntapa. Sekä Sääkslahti (2018) että Reunamo ym. (2014) muistuttavat, että lapsen kehitystä tuetaan parhaiten tarttumalla tilanteeseen lapsilähtöisesti ja antamalla lapsen vaikuttaa itse toteutettavaan toimintaan, jolloin tuetaan lapsen osallisuutta ja varmistetaan sisältöjen olevan lapselle merkityksellisiä.

Pönkön ja Sääkslahden (2017, 488-489) mukaan sosiaalista yhteenkuuluvuutta voidaan tukea yhteisillä leikeillä ja peleillä yhdessä tekemisen ja yhteiseen päämäärään pyrkimisen kautta. He toteavat pelien ja leikkien haastavan myös lapsen eettis-moraalisen kehityksen, sillä toiminta edellyttää yhteisten sääntöjen noudattamista. Yksin ja yhdessä muiden kanssa liikkuminen ja leikkiminen, oma muuttuva keho sekä liikuntatehtävien epäonnistumiset ja onnistumiset herättävät monenlaisia tunteita, joiden tunnistaminen ja ilmaiseminen toisia kunnioittaen on yksi liikunnan avulla kasvamisen tavoitteista (Pulli & Holttinen, 2001, 6). Kokkosta (2017) mukailen Sääkslahti (2018, 118) tuo esille, kuinka lapsen sosioemotionaalista kehitystä voidaan tukea myös luomalla liikeilmaisuun ja keholliseen kokemukseen perustuvia liikkumisen mahdollisuuksia.

Ympäristöllä ja erityisesti perheellä on suuri merkitys kaikkiin lapsen kehityksen osa-alueisiin. Kannustavat aikuiset, kokeilemisen ja tutkimisen salliminen sekä sosiaalisesti hyväksyvä ja luovuuteen sekä omaehtoiseen liikkumiseen innostava ilmapiiri vaikuttavat Sääkslahden (2018, 90) mukaan siihen, kuinka paljon rakennusosia lapsi saa liikuntakokemuksista kehitykselleen. Reunamo ym. (2014) ja Sääkslahti (2018, 174) näkevät lasta kasvattavat tahot fyysisen aktiivisuuden mahdollistajina, joiden tehtävänä on myös kannustaa ja aktivoida erityisesti liikkumiseensa ja liikuntaleikkeihin mukaan pääsemiseen tukea tarvitsevia lapsia omaehtoiseen liikuntaan ja liikunnalliseen elämäntapaan. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

(OKM, 2016a, 27) muistuttavatkin omaehtoisuuden lisäksi myös tavoitteellisen ja monipuolisen ohjatun liikuntakasvatuksen tärkeydestä, jolla varmistetaan kaikkien lasten osallisuus ja liikuntataitojen kehittyminen.

Toisessa tutkimuskysymyksessä halusin tutkia, miten liikunnallisen elämäntavan muodostumista voidaan tukea. Reunamo ym. (2014) nostavat tutkimuksessaan esille fyysisen aktiivisuuden olevan usein paras keino kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäämiseksi. Sääkslahti (2018, 108) kirjoittaa toiminnan itsessään olevan lapselle päämäärä eikä häntä siksi juurikaan tarvitse motivoida liikkumaan. Kasvattajien tuleekin kiinnittää huomiota liikuntamotiivin sallimiseen, kannustaa ja antaa aikaa sen toteuttamiseen. (Sääkslahti, 2018, 108.) Robinsoniin ym. (2015) viitaten Sääkslahti (2018, 142) osoittaa liikunnallisen elämäntavan muodostuvan vähitellen monipuolisen liikunnan avulla kehittyvien liikuntataitojen vaikutuksesta. Samoin Reunamon ym. (2014) tutkimustulokset osoittavat fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen kehittyvän yhteisvaikutuksessa toisiinsa ja motoristen taitojen olevan erittäin tärkeässä roolissa liikunnallisen elämäntavan synnyssä. Onnistumiset ja oivaltamiset tuottavat mielihyvää, joka saa lapsen haastamaan itseään yhä vaativammilla taidoilla ja tällä tavalla alkaa vähitellen muodostua liikunnallinen elämäntapa. (Sääkslahti, 2018, 142.)

Lasten on osoitettu olevan fyysisesti aktiivisempia silloin, kun heillä on mahdollisuus vapaaseen, omaehtoiseen leikkiin vertaisryhmässään (Sääkslahti, 2018, 48, 133; OKM, 2016b, 30). Myös Reunamo ym. (2014) nostivat tutkimuksessaan esiin omaehtoisen liikunnan ja ulkoilun olevan tehokkain tapa lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta ja ympäristötekijöiden olevan keskeisessä roolissa monipuolisten harjoittelumahdollisuuksien luomisessa. Yleensä lapsi hyödyntää fyysisen ympäristönsä sallimat liikkumisen mahdollisuudet, jollei sitä ole säännöillä rajoitettu. Niinpä ympäristöä olisi pyrittävä muokkaamaan liikkumiseen ja liikuntaan houkuttelevaksi monipuolisuudella, lapsen mielikuvitusta innostavilla elementeillä, riittävillä välineillä sekä karsimalla turhia rajoitteita ja osallistumisen esteitä. (Sääkslahti, 2018, 135, 172-174, 220.) Sääkslahti (2018, 172) huomauttaa, että omaehtoisen liikunnan suunnitteluun ja tukemiseen tarvitaan kaikki lapsen lähipiirin aikuiset.

Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen päätavoitteina voidaan pitää myönteistä kehosuhdetta, motoristen perustaitojen ja yleisten oppimisvalmiuksien kehittämistä sekä myönteistä käsitystä itsestä liikkujana, jotka luovat pohjaa elinikäiselle fyysiselle aktiivisuudelle (Pönkkö & Sääkslahti, 2017, 489). Liikuntataitojen opettamisessa kasvattajan tulee muistaa turvallisen fyysisen ympäristön varmistaminen, hyväksyvän emotionaalisen ympäristön luominen, kiinnostavan

oppimisympäristön tekeminen, yksilöllisten erojen huomioiminen, lapsen kokeilunhalun tukeminen, innostuksen näyttäminen ja lapsen minäpystyvyyden vahvistaminen palautteen avulla (Sääkslahti, 2018, 186-187).

Koululiikunta nähdään erittäin monipuolisena kasvatusoppiaineena, jossa oppilaat kasvavat sekä liikkumaan että liikunnan avulla. (Koivula ym., 2017, 264.) Rintalan ym. (2012, 244) mukaan liikunnanopetuksen tavoitteena kaikilla kouluasteilla on tukea lapsen ja nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä sekä antaa sellaisia kokemuksia, joiden pohjalle voi omaksua elinikäisen liikunnallisen elämäntavan. Koivula ym. (2017, 264) määrittelevät koululiikunnan yhdeksi keskeisimmäksi tavoitteeksi oppilaiden sisäisen motivaation vahvistamisen myönteisten kokemusten ja pätevyyden tunteen vahvistumisen kautta, sillä näiden on tutkitusti osoitettu olevan tärkeimmät edellytykset elinikäiselle liikunnan harrastamiselle. Tammelin ym. (2017) nostavatkin kouluympäristön keskeiseksi tekijäksi, kun halutaan tukea liikunnallisen elämäntavan muodostumista erityisesti niillä lapsilla, jotka ovat fyysisesti passiivisimpia, sillä koulu tavoittaa kaikki lapset taustasta ja liikuntamotivaatiosta riippumatta.

Rintala, Huovinen ja Niemelä (2012, 43) määrittelevät lapsuuden olevan liikuntaan sosiaalistumisen kannalta merkittävintä aikaa: tällöin omaksutut asenteet ja liikuntataidot säilyvät vanhuuteen saakka. Myös varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (OKM, 2016a, 32) painottavat varhaislapsuuden merkitystä liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan syntymisessä: tutkimusten mukaan jo 3 –vuotiaana omaksutulla elämäntavalla on taipumusta olla pysyvä. Kaikki liikuntakasvatusta toteuttavat tahot välittävät lapselle liikkumiseen ja liikuntaan liittyviä arvoja, asenteita, odotuksia, tietoja, taitoja sekä kokemuksia. Nämä kaikki vaikuttavat lapsen käsityksiin liikunnasta ja itsestä liikkujana. (Sääkslahti, 2018, 221-227.) Erityisesti perheellä ja sen liikuntaa kohtaan osoittamalla arvostuksella ja kiinnostuksella on todettu olevan suuri merkitys lapsen käsityksiin sekä tietoihin liikunnasta ja siten liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen (OKM, 2016b, 22; Rintala ym., 2012, 33, 43). Pönkkö ja Sääkslahti (2017, 498-499) toteavat vanhempien osallistamisen perheliikuntaa lisäämällä tukevan kaikkein tehokkaimmin lapsen fyysisen aktiivisuuden edistämistä, sillä lähtökohtaisesti valtaosa vanhemmista suhtautuu liikuntaan myönteisesti.

6.2 Tutkielman luotettavuus

Tämän kuvailevana kirjallisuuskatsauksena tekemäni kandidaatintutkielman luotettavuuden keskeisenä kriteerinä on keräämäni aineiston luotettavuus. Olen kerännyt käyttämäni aineiston luotettavista tieteellisistä lähteistä ja yleisteoksista tuoreimpia painoksia hyödyntäen sekä painottaen lähteitä ja tekijöitä, joihin viitattiin useissa aihetta käsittelevissä artikkeleissa, tutkimuksissa ja teoksissa. Pysin olemaan tutkimusta tehdessäni avoin kaikelle vastaantulevalle tiedolle ja jätin siten mahdollisuuden täsmentää tutkimuskysymyksiäni aineistolähtöisesti tutkielman edetessä. Tavoitteenani oli käsitellä aihetta mahdollisimman laajasti ja kattavasti uteliaalla ja mahdollisimman objektiivisella tutkijan otteella: tiedostaen oman vahvan liikuntamotivaationi ja liikunnallisen elämäntapani, mutta antamatta sen ohjata näkökulmaani ja aineiston valintaani.

7 Pohdinta

Tutkielmani osoitti, että liikunnalla – erityisesti motorisilla perustaidoilla – on tärkeä rooli myös normaalisti kehittyvän lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemisessa ja liikunnallinen elämäntapa on yhteydessä niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan suurin merkitys lasten motoristen taitojen kehitykseen ja siten liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen on lasten omaehtoisessa vapaa-ajan liikkumisessa, joskin ohjatuilla liikuntatuokiollakin on myös tärkeä roolinsa monipuolisten virikkeiden tarjoamisessa ja kehityksen tukemisessa. Valtakunnallisissa opetussuunnitelmissa liikuntakasvatuksen tavoitteena mainitaan positiiviset liikuntakokemukset, pätevyydenkokemukset ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus, joita tuetaan oppilaslähtöisillä ja osallistavilla työtavoilla, sopivilla tehtävillä ja rohkaisevalla palautteella. Näiden avulla pyritään tukemaan liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Löytävätkö lapset kuitenkin koululiikunnan tukemina omaa tapaansa liikkua ja lisääkö koululiikunta lasten sisäistä motivaatiota liikkumiseen ja siten omaehtoista vapaa-ajan liikkumista ja liikunnallisen elämäntavan omaksumista? Koululiikunnan rooli passiivisten lasten aktivoina nostettiin esiin, sillä koulu tavoittaa kaikki lapset taustasta ja liikuntamotivaatiosta riippumatta. Olisi kiinnostavaa tutkia, miten näiden lasten aktivoimisessa ja liikunnallisen elämäntavan tukemisessa on onnistuttu.

Samoin opetuksen organisointia ja osallisuuden näkökulmaa passiivisten lasten näkökulmasta olisi kiinnostavaa tutkia lisää. Onko löydetty ohjatun liikuntatuokion organisointitapaa, jonka voidaan osoittaa tarjoavan osallisuuden ja onnistumisen kokemuksia kaikille taitotasosta riippumatta ja edistävän siten kaikkien oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kehitystä osana ryhmämuotoista toimintaa? Erityisopetuksen menetelmien on todettu hyödyttävän kaikkia yleisopetuksenkin oppilaita ja tämän vuoksi opetuksessa ollaan siirtymässä kohti yhteisopettajuutta, jossa erityisopetuksen menetelmät ja erityisopettajan osaaminen tuodaan kaikkien oppilaiden saataville yhteiseen luokkahuonetilaan. Nähdäkseni sama pätee myös soveltavan liikunnan menetelmiin ja sen potentiaaliin kaikkien oppilaiden oppimisen ja kasvun tukemisessa ryhmän heterogeenisyys huomioiden. Soveltavan liikuntakasvatuksen keskeisenä tavoitteena on Rintalan ym. mukaan jokaisen oppilaan yksilöllisten tarpeiden, valmiuksien ja kiinnostuksen kohteiden huomioiminen. Tältä pohjalta soveltavan liikunnan tarjoamien keinojen hyödyntäminen voisi lisätä osallistumisen mahdollisuuksia liikuntataidoissaan tukea tarvitseville lapsille, mutta tarjota yhtä lailla myönteisiä liikuntakokemuksia myös liikunnallisesti lahjakkaille lapsille. Liian usein erityisopetuksen menetelmien ajatellaan sopivan vain tukea tarvitseville

lapsille näkemättä niiden mahdollisuuksia uudenaikaisina virikkeinä ja opetussisältöjen monipuolistajina osallistujien lähtökohdista riippumatta.

Rintalan ym. esiin tuomissa tutkimustuloksissa on havaittu, että inklusio-opetusta voidaan toteuttaa siten, että kaikki ovat liikuntatunneilla fyysisesti aktiivisia ja saavat laadukasta, yksilöllisiin tarpeisiin sopivaa opetusta. Suurin este inklusion laadukkaalle toteutumiselle on heidän mukaansa opettajien puutteelliset valmiudet tukea tarvitsevien oppilaiden liikunnan opettamisessa, minkä arvellaan johtuvan puutteellisesta koulutuksesta ja perehdyttämisestä inklusioon kuin myös vähäisistä kokemuksista ja puutteellisesta tiedosta erilaisten oppijoiden opettamisesta yleisopetuksen ryhmissä. Tämä aiheuttaa epävarmuutta ja negatiivisia asenteita inklusiota ja erilaisia oppijoita kohtaan. Rintalan ym. esiin tuomia opettajien puutteellisia valmiuksia inklusio-opetukseen tukevat omat havaintoni ja keskusteluni opetusharjoitteluissani, joissa erityisopetuksen ja soveltavan liikuntakasvatuksen menetelmien käyttöön on suhtauduttu epäillen, sillä niiden on nähty turhauttavan lahjakkaita oppilaita. Rintala ym. tuovatkin esiin mielenkiintoisen ehdotuksen konsultoivista erityisliikunnanopettajista inklusion toteutumisen tukena: tulevaa pro gradu -tutkielmaani varten virisi ajatus yhteisopettajuuden toteuttamisesta yleisopetuksen liikuntatunneilla ja sen vaikuttavuuden tutkiminen.

Liikunnan arviointi on myös yksi kiinnostava teema. Sen tarkoituksena on tukea liikuntakasvatuksen tavoitteita eli kaikkien oppilaiden kokonaisvaltaista kehitystä ja liikunnallisen elämäntavan muodostumista. Rintala ym. tuovat esiin, että arviointi on saavuttanut tavoitteensa, kun se saa lapsen motivoitumaan myös vapaa-ajalla liikkumiseen. Millainen arviointi saa myös fyysisesti passiiviset ja liikuntataidoissaan haparoivat lapset motivoitumaan omaehtoiseen liikuntaan?

Tutkielmastani nousi esille useita lisäkysymyksiä mahdollista jatkotutkimusta varten ja minulle heräsi kiinnostus liikuntatuntien yhteisopettajuuden toteuttamisen lisäksi myös mahdollisuuksien tuotteistamiseen valmiita työkalupaketteja lasten liikunnan parissa työskenteleville kasvattajille, joissa keskeisenä teemana olisi inklusio.

Lähteet

Ayres, A. J. (2015). Aistimusten aallokossa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Cleland Donnelly, F., Mueller, S. & Gallahue, D. (2017). Developmental physical education for all children. Champaign, IL: Human Kinetics.

Hamari, L., Heinonen, O. J., Aromaa, M., Asanti, R., Koivusilta, L., Koski, P. & Salanterä, S. (2017). Association of self-perceived physical competence and leisure-time physical activity in childhood-A follow-up study. *Journal of School Health*, 87(4), 236-243.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009) Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Huhtiniemi, M., Salin, K. & Lindeman, M. (2017). Tieto- ja viestintäteknologia osana liikunnan opetusta ja oppimista. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 388-407.

Iivonen, S. (2008). Early Steps – liikuntaohjelman yhteydet 4-5 –vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylän yliopisto. *Studies on Sport, Physical Education and Health* 131.

Iivonen, S. & Sääkslahti, A. (2014). Preschool children's fundamental motor skills: A review of significant determinants. *Early Child Development & Care*, 184(7), 1107-1126.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 12-21.

Keltikangas-Järvinen, L. (2004). Temperamentti: Ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.

Koivula, P., Laine, U., Pietilä, M. & Nordström, S. (2017). Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 256-275.

Kokkonen, M. (2010). Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kokkonen, M. (2017). Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 185-214.

Laakso, L. (2007). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 16-24.

Leinonen, S. (2013). Liikuntaleikeillä tukea erityislasten elämään: sosiaalisten taitojen ja liikunnan pienryhmätoiminta osaksi erityisopetusta. NMI-Bulletin: Niilo Mäki Instituutin tiedotteita ja raportteja, 23(1), 34-42.

Lindström, A., Lindström, A., Aho, L., Korhonen, R., Nummenmaa, A. R., Virtanen, J. & Högström, B. (2001). Esiopetus tavoitteellisen oppimispolun alkuna. Helsinki: Opetushallitus.

Liukkonen, J., Watt, A., Barkousis, V. & Jaakkola, T. (2010). Motivational climate and students' emotional experiences and effort in physical education. The Journal of Educational Research, 103, 295-308.

Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004). Physical activity, growth and development. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ojanen, M. & Liukkonen, J. (2017). Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 215-233.

Opetushallitus. (2014:96). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Haettu 14.3.2019 osoitteesta https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Opetushallitus. (2016a:17). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Haettu 14.3.2019 osoitteesta https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Opetushallitus. (2016b:1). Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Haettu 14.3.2019 osoitteesta https://www.oph.fi/download/163781_esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö OKM. (2016a:21). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Haettu 14.3.2019 osoitteesta <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Opetus- ja kulttuuriministeriö OKM. (2016b:22). Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Haettu 14.3.2019 osoitteesta <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1>

Pulli, E. & Holttinen, T. (2001). Opi liikkuen, liiku leikkien: Liikuntaa esiopetukseen. Helsinki: Tammi.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2017). Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 486-504.

Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Lehto, S., Kyhälä, A. & Valtonen, J. (2014). Children's physical activity in day care and preschool. Early Years: Journal of International Research & Development, 34(1), 32-48.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. (2012). Soveltava liikunta. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Robinson, L., Stodden, D., Barnett, L., Lopes, V., Logan, S., Rodriques, L. & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. Sports Medicine 45(9), 1273-1284.

Salminen, A. Mikä kirjallisuuskatsaus? Vaasan yliopiston opetusjulkaisuja 2011:62. Haettu 14.3.2019 osoitteesta https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Syväoja, H. & Jaakkola, T. (2017). Liikunta, kognitiivinen toiminta ja koulumenestys. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 234-253.

Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A. & Iivonen, S. (2013). Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotiyäissä. Liikunta & Tiede 50(2-3), 27-31.

Sääkslahti, A. (2018). Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tammelin, T., Syväoja, H., Bugge, A. & Froberg, K. (2017). Different solutions from finnish and danish school systems for increasing school-day physical activity and supporting learning: A top-down or bottom-up approach? *Physical activity and educational achievement: Insights from exercise neuroscience*, 317-334.

Tammelin, T. (2017). Liikuntasuositukset. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 54-67.